



# 保健だより1月

R8.1.9  
太田一高  
附属中  
保健室

新年あけましておめでとうございます。新しい年の始まりは、自分の体や心を見つめ直すよい機会です。今年も健康に気を付けながら、元気に学校生活を送れるようにしましょう！本年もよろしくお願ひいたします。

## 学校モードへ切り替えよう！



学校が始まり数日経ちましたが、みなさん冬休みモードから抜け出すことはできていますか？今回は生活リズムを整えるコツをご紹介します！

### ①毎日同じ時間に起きる

起きる時間を一定にすると起床の準備を整えるホルモンの分泌時間がそろい、目覚めもスッキリになります。また、起きる時間が安定すれば、寝る時間も自然と安定し、睡眠の質が高まります。



### ②朝起きたら朝日を浴びる

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、日中活発に動けるようになります。夜も眠りやすくなったりします。



### ③朝ごはんを食べる

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせます。時間がないときでも、バナナやヨーグルトなど、何か少しでも口にするようにしましょう。

### ④体を動かす

運動をすることで、血流が良くなり、夜の寝つきが良くなります。



1～3月の間、入試関係で学校に登校しない日が多くあります。この期間も生活リズムの乱れには要注意です！